



HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ VEGETÁRIÁNUS VEGÁN CSÍPÓS SÉF AJÁNLATA GOMBA TEJMENTES PALEO

AS1	PRÉMIUM	Szűzérme csíkok fűszeres bundában, pirított zöldséges rizs, brokkoli	2 450 Ft	AS1							
AS2	FŐÉTEL	Dubarry sertésborda, rizs	1 850 Ft	AS2							
AS3	FŐÉTEL	Krumplis tészta, házi csalámlé	1 710 Ft	AS3							
AS4	FŐÉTEL	Ropogós kacsacomb, párolt almás vörös káposzta, hagymás törtburgonya	3 450 Ft	AS4							
AS5	FŐÉTEL	Hortobágyi húsos palacsinta	1 895 Ft	AS5							
AS6	FŐÉTEL	Babgulyás háziasan	1 650 Ft	AS6							

H	K	SZ	CS	P	SZ

	HÉTFŐ JÚNIUS 8.	KEDD JÚNIUS 9.	SZERDA JÚNIUS 10.	CSÜTÖRTÖK JÚNIUS 11.	PÉNTEK JÚNIUS 12.	PÉNTEK JÚN. 13.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HÉTI MENÜ	
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAP	Tavaszi zöldségleges, Lencsefőzelék, füstölt, főtt tarja	1 790 Ft	Tejfölös zöldbableves, Csirkefésűpaprikás, fusilli tészta	1 790 Ft	Karfiolkremleves, Tavaszi zöldséges csirkemáj, petrezselymes burgonya	1 790 Ft	Csontleves zöldséggel, tésztával, Pincepörkölt sertéshúsból						M1
M2	NYUGODTAS MENÜ HETI ÁR: 8790 FT 1760 FT/NAP	Tavaszi zöldségleges, Erdélyi rakott káposzta csirkeméből	1 850 Ft	Tejfölös zöldbableves, Kis bécsi szelet, petrezselymes burgonya	1 850 Ft	Karfiolkremleves, Bakonyi csirkemellragu, szarvacska tészta	1 850 Ft	Csontleves zöldséggel, tésztával, Rakott burgonya háziasan						M2
M3	HETI ÁR: 9390 FT 1880 FT/NAP	Görög gyümölcsleves, Szezámmagos rántott harcsafilé, rizs	2 155 Ft	Májgombóclevés, Kapros tökfőzelék, sertéspörkölt	1 845 Ft	Tojásleves, Zöldséges rizses hús	1 945 Ft	Őszibarack-kremleves, Szezámmagos rántott csirkemell, rizs						M3
M4	HETI ÁR: 10860 FT 2170 FT/NAP	Morvai juhtúrós pecsenye, rizs, Kapros túros lepény (230g)	2 420 Ft	Sajttal sült csirkemell, Rejtőzárás tepsi burgonya, Jófalat Répaport (180g)	2 275 Ft	Vadas sertésragu, penne tészta, Meggyes házi pite (150g)	2 205 Ft	Kapros, paprikás sertésragu, túrós házi galuska, Jófalat tiramisú (140g)						M4
M5	HETI ÁR: 12815 FT 2565 FT/NAP	Tavaszi zöldségleges, Barackkal töltött rántott csirkemell, burgonyapüré	2 700 Ft	Erdei gyümölcsleves, Csirkemell sajtos morzsában rántva, zöldséges rizs	2 595 Ft	Tojásleves, Brünni rántott pulykamell (mustáros), hagymás törtburgonya	2 800 Ft	Őszibarack-kremleves, Magyaros töltött rántott sertésborda, petrezselymes burgonya						M5
M6	SZÉNHDIF-CSIKVENIET HETI ÁR: 9780 FT 1955 FT/NAP	Tavaszi zöldségleges, Vörösboros marhapörkölt, tarhonya (K: 603kcal, Ch: 52g)	1 990 Ft	Zöldségkrémleves pirított magokkal, Húsos rakott brokkoli (K: 890kcal, Ch: 52g)	1 900 Ft	Karfiolkremleves, Serpenyős burgonya kolbásszal (K: 553kcal, Ch: 52g)	1 740 Ft	Csontleves zöldséggel, tésztával, Kolbásszal töltött vagdalt, zöldkört (K: 965kcal, Ch: 56g)						M6
M7	HETI ÁR: 13135 FT 2625 FT/NAP	Tavaszi zöldségleges, Tejfölös-mustáros sült csirkemell, pirított zöldséges rizs	2 770 Ft	Májgombóclevés, Székelykáposzta háziasan	2 745 Ft	Almás, barackos ribizilives, Zöldséges rizses hús	2 765 Ft	Csontleves zöldséggel, tésztával, Barackos, currys csirkemell, rizs						M7
M8	EGYENŐSÜ MENÜ HETI ÁR: 13040 FT 2610 FT/NAP	Tavaszi zöldségleges, Parajos tengerihal pogácsa, karottás bulgur	2 635 Ft	Tejfölös zöldbableves, Tarhonyás hús (sertés), Kovászos uborka	2 685 Ft	Tojásleves, Brünni rántott pulykamell (mustáros), hagymás törtburgonya	3 160 Ft	Őszibarack-kremleves, Kapros csirkemelltokány, quinoa						M8
L1	LEVES	Leves	995 Ft	Tejfölös zöldbableves	990 Ft	Karfiolkremleves	995 Ft	Csontleves zöldséggel, tésztával						L1
L1Z	LEVES ZÓNA	Tavaszi zöldségleges	700 Ft	Tejfölös zöldbableves	695 Ft	Karfiolkremleves	700 Ft	Falusi zöldborsóleves						L1Z
L2	LEVES	Újházy tyúkhúsleves	1 590 Ft	Májgombóclevés	995 Ft	Gulyásleves	1 695 Ft	Korhelyleves pirított debrecenivel						L2
L2Z	LEVES ZÓNA	Újházy tyúkhúsleves	1 025 Ft	Májgombóclevés	700 Ft	Gulyásleves	1 190 Ft	Korhelyleves pirított debrecenivel						L2Z
L3	LEVES	Görög gyümölcsleves	1 085 Ft	Erdei gyümölcsleves	1 045 Ft	Ananászleves	1 020 Ft	Őszibarack-kremleves						L3
L3Z	LEVES ZÓNA	Görög gyümölcsleves	760 Ft	Erdei gyümölcsleves	735 Ft	Ananászleves	715 Ft	Őszibarack-kremleves						L3Z
F1	FŐZELÉK	Lencsefőzelék	1 190 Ft	Kapros tökfőzelék	1 190 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék	1 190 Ft	Magyaros zöldbableves						F1
F2	FŐZELÉK	Lencsefőzelék, párolt pulykamell	1 790 Ft	Kapros tökfőzelék, pulykasült	1 745 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék / jércés stefania vagdalt	1 740 Ft	Magyaros zöldbableves, szójás csirkegolyók						F2
F3	FŐZELÉK	Lencsefőzelék, főtt tojás	1 750 Ft	Kapros tökfőzelék, sertéspörkölt	1 745 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék, sertésült	1 790 Ft	Magyaros zöldbableves, csirkemell pörkölt						F3
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA	Lencsefőzelék, főtt tojás	1 225 Ft	Kapros tökfőzelék, sertéspörkölt	1 240 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék, sertésült	1 255 Ft	Magyaros zöldbableves, csirkemell pörkölt						F3Z
R3	RÁNTOTT	Barackkal töltött rántott csirkemell, burgonyapüré	2 140 Ft	Parasztsonkás, sajtos töltött borda rántva, petrezselymes burgonya	1 995 Ft	Kacsamájúréval töltött rántott borda, rizs	2 140 Ft	Kolbászkrémleves töltött sertésborda, petrezselymes burgonya						R3
R4	RÁNTOTT	Szezámmagos rántott harcsafilé, rizs	2 150 Ft	Csirkemell sajtos morzsában rántva, zöldséges rizs	1 995 Ft	Brünni rántott pulykamell (mustáros), hagymás törtburgonya	2 230 Ft	Szezámmagos rántott csirkemell, rizs						R4
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA	Szezámmagos rántott harcsafilé, rizs	1 505 Ft	Csirkemell sajtos morzsában rántva, zöldséges rizs	1 400 Ft	Brünni rántott pulykamell (mustáros), hagymás törtburgonya	1 575 Ft	Szezámmagos rántott csirkemell, rizs						R4Z
K1	MAGYAROS	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya	2 550 Ft	Székelykáposzta háziasan	1 870 Ft	Gödöllői töltött csirkemell, rizs	1 910 Ft	Kedvess pulykamellragu kacsamájával, rizs						K1
K1Z	MAGYAROS ZÓNA	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya	1 785 Ft	Székelykáposzta háziasan	1 325 Ft	Gödöllői töltött csirkemell, rizs	1 340 Ft	Kedvess pulykamellragu kacsamájával, rizs						K1Z
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Morvai juhtúrós pecsenye, rizs	1 990 Ft	Húsos rakott brokkoli	1 995 Ft	Zöldséges rizses hús	1 850 Ft	Csirkemell háziasan, tört burgonya						K2
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA	Morvai juhtúrós pecsenye, rizs	1 395 Ft	Húsos rakott brokkoli	1 400 Ft	Zöldséges rizses hús	1 295 Ft	Csirkemell háziasan, tört burgonya						K2Z
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Tejfölös-mustáros sült csirkemell, pirított zöldséges rizs	1 920 Ft	Sajttal sült csirkemell, tejszínes tepsi burgonya	1 995 Ft	Vadas sertésragu, penne tészta	1 895 Ft	Jércéshúsos lasagne						K3
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA	Tejfölös-mustáros sült csirkemell, pirított zöldséges rizs	1 345 Ft	Sajttal sült csirkemell, tejszínes tepsi burgonya	1 400 Ft	Vadas sertésragu, penne tészta	1 330 Ft	Jércéshúsos lasagne						K3Z
K4	TÉSZTÁK	Toscani pulykamellcsíkok, paradicsomos tészta, reszelt sajt	1 780 Ft	Fekete erdei sonkás, krémsajtos farfalle rukkolával	1 890 Ft	Tejszínes paradicsomos-parajos penne csirkevel	1 790 Ft	Tejszínes erdei vargánya ragu, durum penne tészta						K4
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA	Toscani pulykamellcsíkok, paradicsomos tészta, reszelt sajt	1 250 Ft	Fekete erdei sonkás, krémsajtos farfalle rukkolával	1 325 Ft	Tejszínes paradicsomos-parajos penne csirkevel	1 255 Ft	Tejszínes erdei vargánya ragu, durum penne tészta						K4Z
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Jófalat Pad thai csirkehússal	2 160 Ft	Sevillai csirkemell (paradicsom, olivabogyó), tepsi burgonya	2 195 Ft	Pho leves csirkehússal	1 995 Ft	Csirkemell tavaszi tekercs (8db), kukorica rizs, chili-szósz						K5
K6	HÁZI ÉTEL	Lecsős virsli, rizs	1 720 Ft	Tarhonyás hús (sertés)	1 720 Ft	Pirított sertésmáj, főtt burgonya	1 750 Ft	Sólet főtt tojással						K6
K7	HAGYOMÁNYOS SZÉNHDIF-CSIKVENIET	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya (Ch: 40g)	1 715 Ft	Húsos rakott brokkoli (Ch: 40g)	1 440 Ft	Serpenyős burgonya kolbásszal (Ch: 49g)	1 150 Ft	Kemencés sült tarja, rizs, brokkoli (Ch: 59g)						K7
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Tengerihal hollandi mártásban, zöldséges orsótészta	2 390 Ft	Ratatouille francia lecsó, rizs	1 870 Ft	Francia sajtos burgonya snidlinges tejföllel	1 995 Ft	Tejszínes, tárkonyos csirkeragu, rizs						K8
K9	STREET FOOD	Fiesta csirkés poké tál, édes salsza szósz	2 190 Ft	Baconos-csirkés tortilla, Tejföl	2 150 Ft	Curry-s csirkés poké tál, curry-s szósz	2 190 Ft	Tonhalas-babos wrap, Fűszeres joghurt öntet						K9
D1	ÉDES TÉSZTA	Barackkés gombóc	1 740 Ft	Diós guba csokoládé öntettel	1 205 Ft	Pozsonyi kocka	1 200 Ft	Vargabéles						D1
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA	Barackkés gombóc	1 220 Ft	Diós guba csokoládé öntettel	1 205 Ft	Pozsonyi kocka	1 200 Ft	Vargabéles						D1Z
D2	SÜTEMÉNY	Kapros túrós lepény (230g)	1 150 Ft	Jófalat Répaport (180g)	990 Ft	Meggyes házi pite (150g)	990 Ft	Magyorokrém gofri						D2
D3	KEDVENC DESSZERTJEINK	Glutén-, tejszínes kókuszgolyó (120g)	990 Ft	Kukorica tejbedara, erdei gyümölcsöntet (350g)	995 Ft	Mangós-kókuszos tapiókapuding (180g)	1 250 Ft	Barackos palacsinta (2 db)						D3
S2	SALÁTA	Paradicsomsaláta	495 Ft	Uborkasaláta	495 Ft	Tavaszi saláta	495 Ft	Fejes saláta, salátaöntet						S2
S3	SALÁTABÁR	Tojásos tonhalsaláta, Lime-os öntet	1 750 Ft	Zöldbableves burgonyasaláta, baconcsipsz-el	1 690 Ft	Sült zöldséges-tofus bulgursaláta	1 710 Ft	BBQ csirkésaláta, olívaolajos öntet						S3
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 12705 FT 2540 FT/NAP	Marokkói csicszeriborsó leves, Glutén-, tejszínes kókuszgolyó (120g)	1 890 Ft	Zöldségkrémleves pirított magokkal, Olaszos pulykamell, kefir vegyes saláta	2 945 Ft	Kókuszkrém-szedres szilvakerémleves, Római köményes csirkemell, zöldséges rizskeverék, kelbimbó	2 895 Ft	Gombaleves GM tarhonyával, Paradicsomos-tonhalas fusilli						EM1
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 13130 FT 2625 FT/NAP	Vargányarizott parmezánnal, Glutén-, tejszínes kókuszgolyó (120g)	2 690 Ft	Zöldségkrémleves pirított magokkal, Tejszínes, sült zöldséges gnocchi	2 635 Ft	Török piláf (csicszeriborsó, bulgur, paradicsom), Mangós-kókuszos tapiókapuding (180g)	2 945 Ft	Gombaleves GM tarhonyával, Vega bolognai spagetti vöröslencséből						EM3
E1	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES LEVES	Marokkói csicszeriborsó leves (K: 283kcal, Ch: 34g)	990 Ft	Zöldségkrémleves pirított magokkal (K: 169kcal, Ch: 16g)	950 Ft	Kókuszkrém-szedres szilvakerémleves (K: 194kcal, Ch: 20g)	1 050 Ft	Gombaleves GM tarhonyával (K: 138kcal, Ch: 16g)						E1
E2	MEDITERRÁN	Csirkemell, görög kebab, Mediterrán burgonyás lecsó (K: 841kcal, Ch: 68g)	2 190 Ft	Sajttal sült csirkemell, paradicsomos TK tésztával (K: 662kcal, Ch: 49g)	1 890 Ft	Grillezett, fokhagymás tökehalfilé, Krémfahéjsajtos bulgur saláta (K: 739kcal, Ch: 62g)	2 550 Ft	Kókuszkrém csicszeri curry cukkinivel, Basmati rizs (K: 900kcal, Ch: 113g)						E2
E3	MEDITERRÁN/REFORM FŐZELÉK	Gombapaprikás, teljes kiőrtésű durum tészta (K: 681kcal, Ch: 91g)	1 790 Ft	Hekkfilé fehérboros gombamártás, rizs, brokkoli (K: 495kcal, Ch: 48g)	2 090 Ft	Sóska-főzelék, főtt burgonya, főtt tojás (K: 481kcal, Ch: 60g)	1 740 Ft	Paradicsomos-tonhalas fusilli (K: 566kcal, Ch: 67g)						E3
E4	VEGÁN FALAT	Karfiolos-csicszeri tikka masala, rizskeverék (K: 764kcal, Ch: 90g)	1 750 Ft	Vegán töltött paprika, főtt burgonya (K: 659kcal, Ch: 112g)	1 820 Ft	Sárgaborsó-főzelék / tofu pörkölt (K: 487kcal, Ch: 62g)	1 730 Ft	Zöldséges gombás rizottó, növényi sajttal (K: 646kcal, Ch: 107g)						E4
E5	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES	Csirkemellpörkölt, GM zabgaluska (K: 878kcal, Ch: 100g)	1 950 Ft	"Fit" paradicsomos húsgombócok (csirkehús, barna rizs) (3db) (K: 554kcal, Ch: 50g)	1 990 Ft	Tökmagos, zöldséges, tonhalas GM penne (K: 740kcal, Ch: 115g)	1 820 Ft	Rozmaringos csirkemell, babragu kölesel (K: 585kcal, Ch: 49g)						E5
E6	IR-DIAB	Parajos tengerihal pogácsa, párolt sárgarépa (K: 459kcal, Ch: 28g)	2 210 Ft	Sajttal sült csirkemell, sült zöldségek, quinoa (K: 663kcal, Ch: 40g)	1 795 Ft	Zabpelyhes, csirkehúsos rakott zöldbableves (K: 535kcal, Ch: 34g)	1 810 Ft	Tejföllel sült csirkemell, zöldséges bulgur (K: 638kcal, Ch: 37g)						E6
E7	FITT-OFFICE 500	Hideg pulykasültcsíkok, kefir vegyes saláta bulgurral (K: 487kcal, Ch: 40g)	2 150 Ft	Tonhalkrémmel töltött paradicsom csicszeriborsó salátával (K: 476kcal, Ch: 50g)	1 710 Ft	Csirkemell karfiollal, tejfölösen, wok zöldségek, bulgur (K: 566kcal, Ch: 43g)	1 895 Ft	Csirkemellfalatok, gyümölcsös zöldséges dressing (K: 494kcal, Ch: 26g)						E7
E8	REFORM RÁNTOTT	Tökmagos bundás csirkemell, karottás bulgur (K: 684kcal, Ch: 56g)	1 850 Ft	Karfiol TK bundában, zöldborsós barna rizs (K: 584kcal, Ch: 96g)	1 790 Ft	Argentín csirkemell TK bundában, parajos karottapüré (K: 530kcal, Ch: 52g)	1 890 Ft	Rántott borda kukoricás bundában, zöldséges bulgur (K: 733kcal, Ch: 88g)						E8
E9	VEGETÁRIÁNUS	Vargányarizott parmezánnal (K: 528kcal, Ch: 69g)	1 840 Ft	Tejszínes, sült zöldséges gnocchi (K: 684kcal, Ch: 107g)	1 820 Ft	Török piláf (csicszeriborsó, bulgur, paradicsom) (K: 690kcal, Ch: 82g)	1 850 Ft	Vega bolognai spagetti vöröslencséből (K: 679kcal, Ch: 88g)						E9
E10	GYM-GRILL - PROTEIN BÁZIS	Katalán csirkemell (fűszeres chutney), batás burgonyapüré, brokkoli (K: 567kcal, F: 45g, Ch: 59g, Zs: 16g)	1 995 Ft	Olaszos pulykamell, kefir vegyes saláta (K: 444kcal, F: 45g, Ch: 21g, Zs: 20g)	2 150 Ft	Római köményes csirkemell, zöldséges rizskeverék, kelbimbó (K: 652kcal, F: 46g, Ch: 57g, Zs: 21g)	1 995 Ft	Tejföllel sült csirkemell, tepsi burgonya, wok zöldség (K: 584kcal, F: 44g, Ch: 54g, Zs: 22g)						E10
E11	HIDEGKONYHA	Csirkésaláta ezerszelet öntettel (K: 224kcal, Ch: 10g)	1 740 Ft	Frankfurti saláta (virslis, burgonya, alma, pöréghagyma, majonéz) (K: 454kcal, Ch: 28g)	995 Ft									



DIA-WELLNESS & JÓFALAT

Számolt szénhidrát tartalmú fogások - IR és diabétesz étrendbe illeszthető



A MEGRENDELÉS VÉGÖSSZEGE:
LEMONDÁS

	HÉTFŐ JÚNIUS 8.	KEDD JÚNIUS 9.	SZERDA JÚNIUS 10.	CSÜTÖRTÖK JÚNIUS 11.	PÉNTEK JÚNIUS 12.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ	
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HETI ÁR: 11655 Ft 2330 Ft/nap Marokkói csicseriborsó leves, Parajos tengerihal pogácsa, párolt sárgarépa (K: 459kcal, Ch: 52g) 2 890 Ft	Zöldségkrémleves pirtott magokkal, Sajttal sült csirkemell, sült zöldségek, quinoa (K: 806kcal, Ch: 52g) 2 365 Ft	Kókuszkrém-szedres szilvakerémleves, Zabpelyhes, csirkehúsos rakott zöldbab (K: 686kcal, Ch: 49g) 2 145 Ft	Gombaleves GM tarhonyával, Tejföllel sült csirkemell, zöldséges bulgur (K: 779kcal, Ch: 48g) 2 365 Ft	Tárkonyos sertésraguleves, Kapros csirkemelltojás, TK durum tészta zöldségekkel (K: 695kcal, Ch: 51g) 2 535 Ft	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE						
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G CH DDW Crunchy Kókusz (30g), Zabpelyhes joghurt (160g) (K: 266kcal, Ch: 19g) 1 295 Ft	Kukorica tejbedara, erdei gyümölcsöntet (K: 157kcal, Ch: 20g) (210g) 595 Ft	Sült zöldséges-tofus bulgursaláta (K: 155kcal, Ch: 21g) (110g) 655 Ft	Olívás-krémfahérsajtos kukoricasaláta (K: 243kcal, Ch: 20g) (150g) 805 Ft	Ischler (2db) (K: 136kcal, Ch: 19g) 550 Ft	12-25 dkg	DWK						
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH Hideg pulykasültcsikok, kefirös vegyes saláta bulgurral (K: 497kcal, Ch: 40g) (400g) 1 810 Ft	Székelykáposzta háziasan (K: 780kcal, Ch: 39g) 1 845 Ft	Argentín csirkemell TK bundában, parajos karottapüré (K: 561kcal, Ch: 40g) 1 540 Ft	Rozmaringos csirkemell, Babragu köles (K: 508kcal, Ch: 39g) 1 675 Ft	Rakott brokkoli quinoával (sertés) (K: 732kcal, Ch: 39g) 1 870 Ft	25-40 dkg	DWV						
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK Vegán háromszög (K: 412kcal, Ch: 33g) 1 390 Ft	Zserbó (K: 393kcal, Ch: 39g) 1 395 Ft	Tiramisu (K: 136kcal, Ch: 8g) 1 395 Ft	Pisztáciás tekerecs (K: 625kcal, Ch: 15g) 1 550 Ft	Ischler (K: 340kcal, Ch: 48g) 1 390 Ft	10 dkg	E12						

A céltunk az volt, hogy könnyen elérhető, kontrollált szénhidrát tartalmú ételeket kínáljunk azoknak, akiknek nincs idejük főzni, ugyanakkor fontos számukra a tudatos étrend követése. A menüt diabéteszben és inzulinrezisztenciában alkalmazott általános étrendi ajánlások figyelembevételével állítottuk össze. Ez a kínálat kényelmes, számolt szénhidrát tartalmú életmód-támogató megoldást ad a mindennapokra. A tálalási mennyiségek minden egyes ételnél eltérőek és kisebb, mint a hagyományos ételinknél, melyekről részletes információt honlapunkon talál. Az uszonnára kínált étkezések minden esetben kísétekés alternatívák, melyek a főétkezések közti étkezéseket biztosítják, ezért minden esetben kisebb mennyiségekben kínáljuk, mint egy főétkezés alternatívát.

H	K	SZ	CS	P	SZ	ÖSSZ. ADAG

HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ VEGETÁRIÁNUS VEGÁN CSÍPÓS SÉF AJÁNLATA GOMBA TEJMENTES PALEO DIA-WELLNESS TERMÉK

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK TÁLALÁSA:
Levesek: nagy adag: 4,5-5 dl (L1, L2, L3) | kis adag: 2,5-3 dl (L12, L22, L32) | Főzetek: nagy adag: 4-5 dl | kis adag: 2,5-3 dl (F1, F2, F3; 4-5 dl, F3Z: 2,5-3 dl) | Egytál ételek: nagy adag: 40-50 dkg (AS, K1, K2, K3, K4, K6, K8) | kicsi: 25-30 dkg (K1Z, K2Z, K3Z, K4Z) | CH | szénhidrát kontroll: 30-40 dkg (K7, E6) | Natúr húsok (sütve, főzve): 6-10 dkg (változó sorokban) | Feltétek: 4-15 dkg (F3Z), 8-13 dkg (F2, F3) | Rántott húsok, zöldségek: nagy adag: 14-20 dkg, | kis adag: 8-10 dkg (R sorok) | Köret: nagy adag 20-30 dkg | kis adag: 14-17 dkg (K1, K2, K3, K4, K6, K8) | Wrap, tortilla, burrito: 28-35 dkg (K5) | 4 adagos ételek: 900-1000 g | Hidegkonyhai készítmények: 20-35 dkg (S1, S3, E11) | Savanyúságok: 9-13 dkg (S2)

Mártások: 1-2,5 dl | Kiegészítő szósok: 50-120 ml

Meleg desszertek: nagy adag (D1) 30-45 dkg, kis adag (D1Z): 14-25 dkg | Sütemények: 13-25 dkg, (D2) | Palacsinta: 2 db, 14-30 dkg (D3)

MENÜK TÁLALÁSA:
M1 - Árfalet: Leves: 2,5-3 dl, Főétel: 20-30 dkg | M2 - Nyugdíjas: Leves: 2,5-3 dl, Főétel: 25-40 dkg | M3: Leves: 2,5-3 dl, Főétel: 25-30 dkg | M4: Főétel: 25-30 dkg, Desszert: 13-25 dkg | M5: Leves: 2,5-3 dl, Főétel: 30-45 dkg | M6 - Hagyományos CH-kontroll menü: Leves: 2,5-3 dl, Főétel: 25-40 dkg | M7: Leves: 4,5-5 dl, Főétel: 40-50 dkg | M8: Leves: 4 dl, Főétel: 35-40 dkg

Reform ételek tálalása: E sorok ételei, mediterrán és mentes is | Levesek (E1): 3,5-4 dl | Főzetek (E3): 3,5-4 dl | Főételek (E2, E3, E5, E9, E8, E10): 30-50 dkg | Reform rántott (E8): Rántott hús/zöldség: 8-12 dkg, köret: 20-30 dkg | Fitt-Office 500 (E7): 30-40 dkg, 500 kcal alatt vagy 500 kcal körüli energiataralom | Vegánfalat (E4): 35-45 dkg | Reform CH-kontroll főétel - E6: 25-40 dkg |

REFORM MENÜK:
Reform menü (EM1): Leves: 3,5-4 dl | Főétel: 30-50 dkg | Főétel: 25-40 dkg | Vegetáriánus menü: (EM3): Leves/főzelék/főétel: 35-50 dkg | Desszert: 14-30 dkg

INFORMÁCIÓK
Ügyfélszolgálat: munkanapokon 8-15 óra között.
Rendelés és módosítás a nem jelölt ételeknél: a kiszállítási napot megelőző 2. nap 15 óráig; következő hét hétfőre: telefonon és megrendelőlapon péntek 15 óráig, weboldalon online formában szombat 15 óráig.
Rendelés és módosítás a sárgával jelölt ételeknél: weboldalunkon a kiszállítást megelőző nap 18 óráig rendelhetőek a készlet erejéig, ügyfélszolgálatunkon a kiszállítást megelőző munkanap 15 óráig.
Ételek házhoz szállítása: 13 óráig. Szombati ételeinket pénteki kiszállítással rendelheti meg.
Adatkezelési nyilvántartás száma: NAIH-65367/2013

Minimális rendelési érték 900 Ft/nap. Áraink tartalmazzák a csomagolás költségét, az ÁFA-t és a szállítási költséget. Fizetés a szállítás első napján, készpénzben (vagy étkezési jeggyel) futárunknál. SZÉP kártya esetén az utalás menetét weboldalunkon olvashatja.

Ételeink az EU élelmiszer-biztonsági (HACCP, GHP) rendszer elvárásának megfelelő környezetben és technológiai körülmények között kerülnek előállításra a szabályok betartása és a módszer folyamatos ellenőrzése mellett.

Ha szállítás után ételinket nem tudja elfogyasztani, kérjük azokat hűtőben tárolni. Éltartó edényink a fólia maradéktalan eltávolítása után mikrohullámú sütőben melegíthetőek. Csonthéjas gyümölcsöket tartalmazó ételinkben magok, halételeinkben szálkák előfordulhatnak. Részletek a web oldalon.

info@jofalat.hu
www.jofalat.hu
+36 1 433 3222
+36 30 655-1700

DIA-WELLNESS
WellnessFood/ik
del ízem magam!

EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!

EBÉD, UZSONNA ÉS VACSORA SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOMMAL

24. HETI ÉTLAP
2026. június 8-13.

jófalat

INGENYES HÁZHÓZZÁLLÍTÁS

SEGÍTŐKÉSZ ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

FRIS, EGÉSZSÉGES ÉTELEK VÁLTOZATOSAN

DIA-WELLNESS
WellnessFood/ik
del ízem magam!

SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOM. EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!

info@jofalat.hu
www.jofalat.hu
+36 1 433 3222
+36 30 655-1700

24. HETI ÉTLAP
2026. június 8-13.

jófalat

Élmény minden falat

FRANCIA ÉTELEK HETE (K8 SOR)